



Fem-ho bé, guanyem en seguretat!

En la societat actual s'ha produït un canvi molt important en l'autonomia del propi pacient. Estem davant d'una persona que no és un ésser passiu davant del procés mèdic del qual forma part, vol conèixer, vol estar informat i vol participar.

L'ús segur de la medicació



Tota persona atesa als serveis mèdics vol formar part dels mateixos, sent el **PROTAGONISTA PRINCIPAL** de la seva malaltia. I és, sens dubte, aquest un canvi molt positiu a l'hora d'assumir qualsevol procés mèdic; l'autonomia i l'autoresponsabilitat milloren molt el curs de la malaltia.

A continuació, us aportem una sèrie de consells bàsics per a millorar la pròpia seguretat en relació amb el consum de fàrmacs, quan aquests estiguin prescrits per un metge:

- Informeu al vostre metge/infermer tot el que preneu, incloses vitamines, suplements, herbes medicinals, etc.

Encara que penseu que totes aquestes substàncies no poden repercutir en la vostra salut, poden tenir efectes secundaris i contraindicacions amb el que us esteu prenent o en el transcurs de les vostres malalties.

- Quan us receptin un nou medicament, si patiu alguna al·lèrgia, feu-ho saber. No doneu per fet que el vostre metge ja el coneix, són molts pacients els que visita diàriament.
- Si no teniu la seguretat de si s'ha d'empassar o mastegar un medicament, consulteu-ho al vostre metge o farmacèutic.

- Pregunteu al vostre metge si podeu o no prendre alcohol amb el nou medicament que se us ha prescrit.
- Preneu el medicament tal com se us ha indicat, i no deixeu de prendre'l sense consultar-li abans.

Sempre que tingueu qualsevol dubte respecte als medicaments, consulteu-ho. No us quedeu mai amb el dubte

Com pot millorar la vostra seguretat mèdica?



- **Mantenint una participació activa** en el transcurs del procés mèdic.
- **Preguntant** als professionals sanitaris tots els dubtes que pugueu tenir.
- **Estant informat** sobre la vostra malaltia. Aquesta informació ha de ser fidedigna i sempre és millor preguntar als professionals que l'ús indiscriminat d'internet.
- **Disposant d'un llistat dels medicaments** que preneu. És adequat que **conegueu i us responsabilitzeu** de la vostra medicació.
- Quan el vostre metge us demani qualsevol prova, assegureu-vos de què coneix el resultat d'aquesta. **No doneu mai per fet que si no li han dit res, és que el resultat és bo.**
- Assegureu-vos que sempre **enteneu** el tractament que se us dóna, així com la malaltia que patiu. Si teniu alguna dificultat per comprendre, si és possible, aneu sempre acompanyat/ada a la consulta del vostre metge d'atenció primària o a l'hospital.
- En definitiva, **no us quedeu callats** si teniu dubtes. Val més preguntar dues vegades que us quedeu amb el dubte.

Relació professional sanitari i pacient



- El personal sanitari estem per contestar els vostres dubtes.
- No feu res que no sapiguen si us pot perjudicar.
- Si ho creieu oportú, prepareu la visita abans d'acudir: escriuiu les preguntes que voleu fer, porteu una agenda...
- Intenteu anar acompanyats i decidiu qui us pot acompanyar.
- Si pot ser, porteu roba còmoda i fàcil de treure.
- Arribeu amb temps suficient a la consulta.
- Relaxeu-vos, expliqueu i pregunteu els vostres dubtes.

La relació que s'estableix entre el professional sanitari i el pacient té a veure amb tots aquells elements relacionats amb la comunicació, la confiança i la informació

Podreu trobar informació addicional d'interès a:

https://www.mscbs.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/docs/estudio_apeas.pdf

Estudio APEAS sobre la seguridad de los pacientes en atención primaria de salud.

https://www.mscbs.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/excelencia/opsc_sp5.pdf

La seguridad del paciente en siete pasos.



Dra. Mª. Zell del Castillo Nesweda

Metgessa de Família

CAP Roger de Flor – EAP Dreta de l'Eixample

@caprogerflor